

DISTRIBUIÇÃO DAS PISTAS PARA AQUECIMENTO

TORNEIO DE ENCERRAMENTO

FUNCHAL, 8 DE AGOSTO DE 2020

C U B A	PISTAS	NADADORES		PISTAS	
	9	Pedro H. Lopes Silvana S. Silva Emanuel E. Vieira	CAIS MOVÍVEL	André S. Steflea Mónica F. Dias Fernando J. Dinis	9
	8	Pedro R. Rodrigues Joana F. Sousa Filipa M. Jesus		João P. Neves Sara F. Nóbrega	8
	7	Rodrigo R. Rodrigues Jéssica S. Luís Joana C. Sousa		Martim J. Gouveia Gabriela S. Silva	7
	6	Bernardo V. Freitas Mariana A. Gouveia Afonso S. Fernandes		Margarida T. Gois Joana A. Gouveia	6
	5	J. Simão Camacho Margarida R. Freitas Luís S. Aguilar		Tiago M. Machado Igor Koval	5
	4	André V. Dias Maria L. Ferreira Pedro M. Alves		N. Alexandre Quintal Inês A. Tembe	4
	3	Paulo R. Alves Maria J. Costa André C. Alves		Tomás M. Freitas Sara M. Temtem João C. Barbosa	3
	2	Luís G. Gouveia Júlia A. Dias Natasha M. Leça		Duarte N. Camacho Maria E. Canada	2
	1	Martim L. Gonçalves Valentina J. Gonçalves Luísa T. Pereira		Alexandre M. Barracosa Maria B. Andrade	1
0	Bernardo M. Machado Inês C. Câmara M. Eduarda Abreu	Catarina A. Alves Maria T. Nóbrega		0	

OBSERVAÇÕES:

- 1) O período de aquecimento é **01h00** na primeira sessão e de **1h15min.** na segunda sessão;
- 2) Sistema de **ROTAÇÃO NORMAL** (vai e volta na mesma pista), com três nadadores por pista e outras com dois nadadores por pista (**distanciamento social obrigatório**);
- 3) A organização não aconselha mas podem trocar os nadadores de pista, deste que não comprometam o plano de contingência nem os espaços dos outros clubes;
- 4) Durante o período de aquecimento podem cruzar os grupos (**indicados a cor**), abrindo a possibilidade de todos trabalharem com os festões e com os blocos de partida;
- 5) Manter as mesmas pistas e os mesmos grupos nos períodos de recuperação comum. Ajuda a rentabilizar o tempo.

		AQUECIMENTO	REUNIÃO DE DELEGADOS	COMPETIÇÃO
SÁBADO DE MANHÃ	1.ª SESSÃO	08:15 – 09:15	09:00	09:30 – 10:26
SÁBADO DE TARDE	2.ª SESSÃO	15:00 – 16:15	16:00	16:30 – 17:33

OUTRAS INFORMAÇÕES:

- **52** NADADORES / **3** CLUBES
- **1.ª SESSÃO: 0h56** - A organização irá alongar a prova para que os nadadores possam descansar mais um pouco entre as suas provas.
- **2.ª SESSÃO: 1h03**

